Name:_____ **Date:**_____

Como Cuidar dos seus Filhos ❤️

Bem-vindo(a) à Aula!

Hoje vamos aprender como ser um bom pai, mãe ou cuidador. Cuidar de uma criança é um ato de amor!

Vamos descobrir como ouvir com atenção, ajudar na escola, ensinar bons modos e manter a saúde da família. Lembra-te: **pequenas ações criam grandes memórias.**

Palavras Importantes 📚

Respeito	Ser gentil e calmo com os outros, mesmo quando estamos zangados.
Responsabilidade	Fazer as tarefas importantes sem ninguém precisar de lembrar.
Higiene	Hábitos de limpeza para cuidar do corpo, como tomar banho e lavar as mãos.
Alimentação	Comer coisas saudáveis como frutas, legumes, peixe e arroz para ficar forte.

Mostrar Amor e Ouvir

Para mostrar amor, não precisas de presentes caros. Um **abraço**, um sorriso ou dizer "estou orgulhoso de ti" vale muito!

Quando o teu filho falar, para o que estás a fazer e olha nos olhos dele. Isso mostra que tu te importas com o que ele sente.

> 💡 **Dica do Dia:** Abraça o teu filho ao acordar ou ao dormir!

Responde às perguntas abaixo sobre como tratar as crianças:

1. **Qual é a melhor forma de mostrar ao seu filho que você está a ouvir?**	a) Olhar para o telemóvel enquanto ele fala. b) Parar o que está a fazer e olhar nos olhos dele. c) Rir do que ele está a dizer. d) Mandar ele falar mais rápido.
2. **Se o seu filho disser que está triste porque perdeu o lápis, o que deve dizer?**	a) "Isso não importa, vai brincar." b) "Como te sentiste? Conta-me mais." c) "Não chores por causa de um lápis."

Ajudar na Escola ✏️

Ajudar na escola é muito importante. O teu filho precisa de um **lugar calmo** e limpo para estudar.

Escolhe uma hora fixa todos os dias (por exemplo, depois do jantar). Lembra-te: tu deves ajudar e ensinar, mas **não deves fazer a tarefa por ele**! Deixa-o tentar sozinho primeiro.

Pensa na tua casa. Onde seria o melhor lugar para criar um cantinho de estudo silencioso? Descreve esse lugar.

Bons Modos e Educação

As crianças aprendem a ver o que os adultos fazem. Se queres filhos educados, usa palavras mágicas! Completa as frases abaixo com as palavras certas.

Banco de palavras: Obrigado, Por favor, desculpa, respeito

1. Quando pedimos algo a alguém, devemos dizer _____.
2. Quando alguém nos faz um favor, dizemos _____.
3. Se falarmos com calma, estamos a mostrar _____.

Saúde e Higiene 🍎

Crianças saudáveis crescem fortes! Precisamos de comer bem e cuidar da limpeza do corpo para evitar doenças.

Hábito Saudável	Imagem Correspondente
1. **Lavar as mãos** antes de comer	

2. **Escovar os dentes** duas vezes por dia	
3. **Comer alimentos saudáveis** (frutas e legumes)	

Tempo em Família 🏡

Passar tempo juntos fortalece o amor. Não precisa ser uma viagem cara! Cozinhar juntos, caminhar ou jogar um jogo simples cria memórias felizes.

Banco de palavras: telemóvel, valorizados, atenção

Para passar tempo de qualidade, devemos desligar o _____ e dar _____ total aos filhos. Isso faz com que eles se sintam _____ e amados.

O Meu Plano Familiar

🧠 **Resumo:** Aprender a cuidar dos filhos é um caminho de amor. Respeito, escuta, ajuda na escola e tempo juntos fazem a diferença no coração de uma criança.

Imagina que vais organizar um **"Dia da Família"** no próximo Domingo. O que vocês fariam juntos? Escreve ou desenha a tua ideia abaixo.

Answer Key

Mostrar Amor e Ouvir

Multiple Choice:
1. Parar o que está a fazer e olhar nos olhos dele.
2. "Como te sentiste? Conta-me mais."

Ajudar na Escola ✏️

O aluno deve descrever um local específico (ex: mesa da sala, quarto) que seja silencioso e iluminado.

Bons Modos e Educação

Gap Fills:
1. Quando pedimos algo a alguém, devemos dizer **Por favor**.
2. Quando alguém nos faz um favor, dizemos **Obrigado**.
3. Se falarmos com calma, estamos a mostrar **respeito**.

Saúde e Higiene 🍎

Image Matching:
Answer Key: 1-B, 2-C, 3-A

Tempo em Família 🏡

Cloze:
Para passar tempo de qualidade, devemos desligar o **telemóvel** e dar **atenção** total aos filhos. Isso faz com que eles se sintam **valorizados** e amados.

O Meu Plano Familiar

Answer:
Resposta livre. O aluno deve sugerir atividades como jogar, cozinhar, passear ou conversar.